

Sinceramente
GRÁVIDA



Juliana Lins

Sinceramente
GRÁVIDA


ZAHAR
Rio de Janeiro



Para Maria de Fátima e Renata,
minha mãe e minha irmã-mãe;

Marcelo, meu camarada, meu irmão,
meu melhor amigo;

André, meu grande amor, o pai que
escolhi para os meus filhos;

Marcos, o pai que muita gente queria
ter e eu dei a sorte de ser o meu.

Para Maria e Chico, as crias mais
lindas do (meu) mundo.



SUMÁRIO

Pré-natal

1 Estranhamento e Algumas Constatações

(PRIMEIRO TRIMESTRE)

Durante nove meses você vai ver o mundo como ele é

Uma grávida não é levada a sério

- A barriga de Ju Carneiro

Vai passar

Gravidez: uma grande desculpa

Um alerta: durante a gravidez uma mulher recebe de 810 a 25 mil conselhos

- Deixem as gestantes em paz!, por SUZANA HERCULANO-HOUZEL

Contar ou não contar?

- Parto ou cesariana?, por JACIR BALEN E BEATRIZ DAMIAN

E o vento levou o desejo...

- A barriga de Nina
- Sinais e sintomas na gravidez, por JACIR BALEN E BEATRIZ DAMIAN

2 Enfim, uma Barriga

(SEGUNDO TRIMESTRE)

Alimentação, bebida e vida social

- Alimentação, uma questão delicada, por REGINA SARMENTO

O ônus e o bônus de ter uma barriga

- A barriga de Babeth

Sexo ou a falta dele

- Sonhos, por MARIA INÊS LAMY
- Sexo na gestação e amamentação, por JACIR BALEN e BEATRIZ DAMIAN

A barriga em movimento

As mãos do chopinho feminino

- Atividade física recomendada durante a gestação, por JACIR BALEN e BEATRIZ DAMIAN

Em que investir para vestir a barriga

3 Está chegando a hora

(TERCEIRO TRIMESTRE)

Mais um programa da categoria: tô grávida e daí?

Enfim, nove meses. Já está chegando?

Trilha sonora para gravidez (ou para contemplar dias de chuva)

- A barriga do Perroni

4 Diário até o parto

5 Mamãe, eu quero mamar

- Amamentação, o primeiro pf do bebê, por REGINA SARMENTO

A vida continua, não é incrível?

E por falar em vida...

Novo rótulo: mãe ou Cuidado para não pirar!

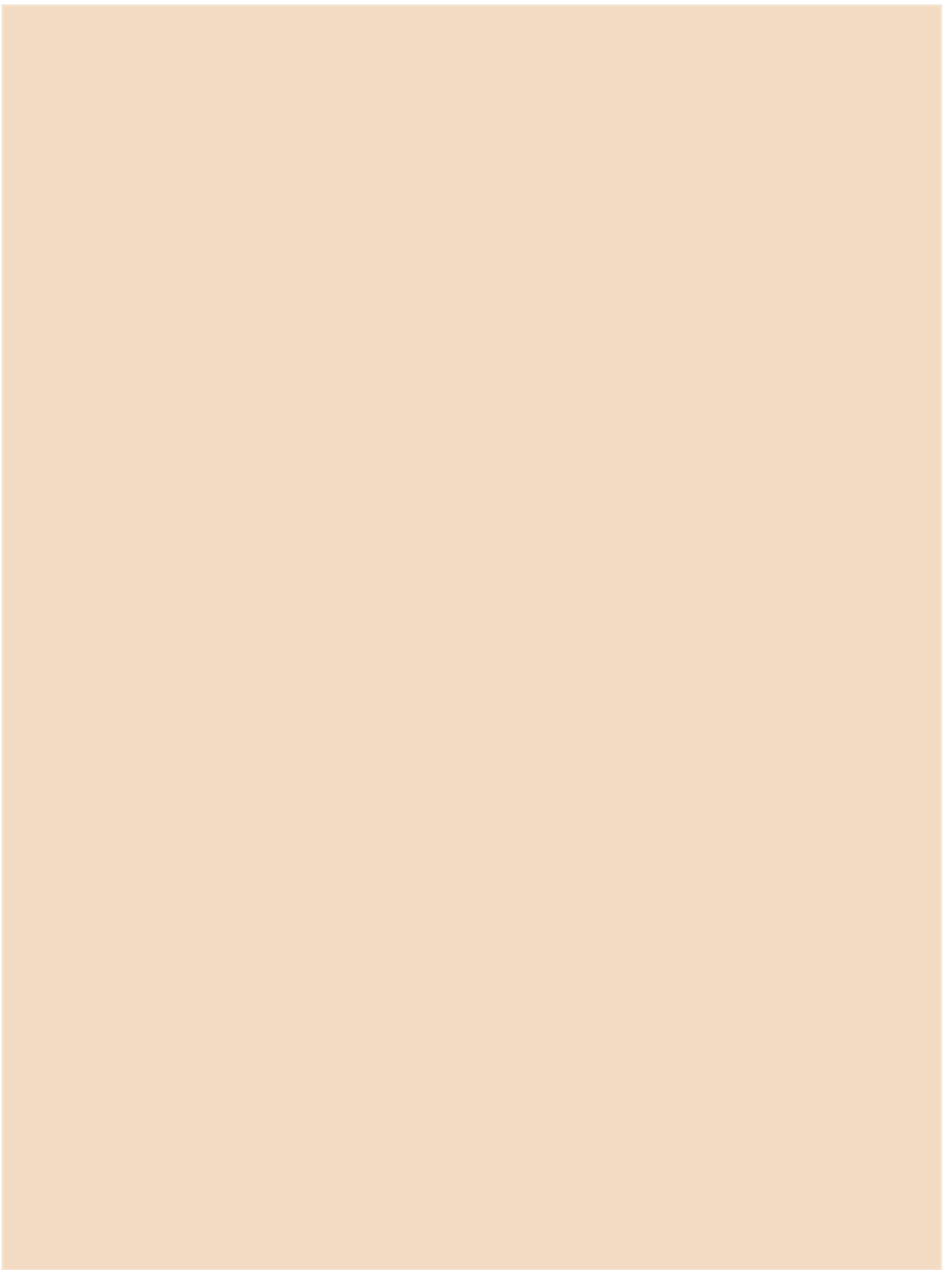
O sexo de novo ou Uma palavrinha com os homens...

Vida social, a missão

Sonho (ou epílogo)

Palavras finais

Agradecimentos



Pré-natal

Quando o bebê nasce a mãe ainda não nasceu. Ela nascerá aos poucos, dia a dia, ano a ano, e os dois, mãe e bebê, mãe e criança, mãe e adulto, continuarão a transformar-se e transformar um ao outro para sempre. Filho é para sempre. Essa constatação talvez seja a primeira de muitas outras que vão permear a cabeça da mãe e do pai durante muito tempo. Para virar mãe, a mulher passa por uma fase de adaptação que dura aproximadamente nove meses. Esse período absolutamente peculiar é mais comumente chamado de gravidez.

Este livro fala de uma mulher grávida e de sua experiência. Mas não trata, veja bem, dos sintomas de todas as grávidas. É um relato absolutamente pessoal e intransferível, uma espécie de caderno de anotações aberto à visitação pública. Conta as histórias de uma barriga, de um bebê que está se formando e, junto com ele, de uma mãe que está para nascer. Vida social, casamento, sexo, trabalho, tudo muda na gravidez, e aqui estão descritas as principais mudanças na vida de uma grávida que podem (ou não) levar à identificação de muitas outras.

Em cada capítulo a narrativa em primeira pessoa serve como espinha dorsal e, com ela, depoimentos de outras grávidas e de um “grávido” sobre as descobertas que fizeram enquanto a barriga crescia. Os boxes “Na teoria” são o que o nome diz, olhares mais teóricos e também mais avalizados para os mais variados temas

tratados. Eles trazem informações digamos “de consultório” sobre o que acontece na gestação e complementam o livro. Os boxes “O irmãozinho de Maria” são pequenos casos de uma criança que viu a barriga da mãe crescer e viveu com ela esses nove meses de expectativas. Ela que, seis anos antes, havia estado dentro desta mesma barriga.

O que aparecerá no final, espera-se, é um mosaico colorido, quase uma “criação coletiva”, que pode interessar a mulheres que querem engravidar, àquelas que já estão grávidas e também aos homens que, impossibilitados de viver na pele essa experiência, acompanham de perto e às vezes sofrem com seus sintomas e “efeitos colaterais”.

A autora desde já esclarece que nenhuma das suas duas gestações correspondeu ao mar de rosas sereno e romântico dos comerciais de leite em pó. Partindo dessa premissa propõe agora um pacto: ela entra com a sinceridade desmedida, e você, leitor, com alguma dose de bom humor, generosidade e, sobretudo, nenhuma intenção de levar este livro muito a sério.

Uma última ressalva antes de você se embrenhar páginas adentro ou desistir de vez de fazê-lo: este livro foi escrito ao longo dos nove meses da segunda gravidez da autora – que atrasou a entrega porque, antes do livro, o bebê nasceu e aí... Bom, isso é papo para mais adiante, mas o importante é esclarecer de antemão que tudo o que está dito aqui poderá ser veementemente negado ou contradito por ela mesma quando de volta às condições normais de temperatura e pressão (ou depois de alguns chopes na pressão!).



1. Estranhamento e algumas constatações

(PRIMEIRO TRIMESTRE)



Nada mudou e tudo mudou. De uma hora para outra, por mais que eu queira levar uma vida “normal”, eu só penso em uma coisa: estou grávida! Eu tomo café, vou trabalhar, trabalho, leio jornal, durmo, tudo sem parar de pensar que dentro de mim, e não em qualquer outro lugar do mundo, começa a se formar um outro ser humano. Cá pra nós, isso já é enorme o bastante para que eu não olhe, escreva, converse ou durma da mesma maneira.

Este caderno é uma espécie de companheiro de viagem. Espero que na falta do cigarro e da cumplicidade dos seres humanos mais próximos, que definitivamente não sabem o que está se passando, nele fiquem registradas as minhas cólicas, apertos no coração, frios na espinha e toda sorte de emoções que está por vir.

Meu corpo continua igual ao que era antes. Meus amigos e colegas de trabalho ainda não sabem da grande novidade e me tratam “normalmente”, como se nada estivesse acontecendo. Por dentro, há uma revolução dominando meu corpo e minha cabeça, e algumas mudanças concretas bem radicais: de uma hora pra outra você não pode mais beber, fumar. Deve dormir e se alimentar da melhor forma possível. Resumindo: está tudo estranho.

Eu estava tentando engravidar, então não fui pega de surpresa. Mais ainda, essa não é a minha primeira, mas a segunda gravidez. Definitivamente, eu devia saber o que me esperava. E aí mora o grande mistério. Sabe-se lá se os hormônios explicam tudo, mas o fato é que eu me sentia igualmente estranha. Parece que no momento seguinte em que eu vi o “positivo” do teste de farmácia o meu corpo todo mudou: a revolução começou!


Dentro das subcategorias das grávidas eu destacaria três tipos: a grávida-monotemática (que só fala sobre isso), a grávida-insegura (que também é monotemática, só que pergunta tudo pra todo mundo) e a grávida-de-novela (enjoa um pouquinho no começo, bota as mãos nas costas no final e não engorda nem um grama além da barriga). Eu não me encaixava em nenhuma delas.

DURANTE NOVE MESES VOCÊ VAI VER O MUNDO COMO ELE É



Pânico: acabo de me dar conta de que em todos os eventos sociais durante a gravidez eu vou estar absolutamente careta, enquanto à minha volta as pessoas passam do estado inicial “sério e distante” para cada vez mais risonhas e escancaradas, dependendo do teor alcoólico de seus drinques. Para quem bebe e, portanto, não está acostumado, isso é muito desagradável. A minha mente está bastante impactada com a notícia da gravidez e, digamos, muito ocupada em fazer “cair a ficha” ao longo da noite que a distância para as outras pessoas vai aumentando consideravelmente. O que eu posso dizer é que à medida que todos vão ficando mais e mais felizes eu vou ficando mais e mais entediada. Não sei não, estou achando que ficar em casa vai bater um bolão.

Nota pós-festa: devo confessar que a ausência de álcool atizou também o meu lado voyeur e consegui achar algum interesse na experiência (mais sobre isso adiante).



Logo de início, é preciso que se diga uma coisa de uma vez por todas: eu sou uma pessoa que bebe. Não uma alcoólatra, mas uma pessoa que bebe socialmente e que é muito sociável. Assim, o fato de num restaurante eu trocar um chope por uma limonada suíça gera certo questionamento. Sigamos em frente.

UMA GRÁVIDA NÃO É LEVADA A SÉRIO

É duro, mas é a mais pura verdade, uma grávida é praticamente banida de outros assuntos. Antes mesmo de a barriga crescer ela vira uma mulher-ilha cercada de gente que não a entende por todos os lados. Eu tenho uma grande amiga que adiou a notícia da

segunda gravidez o quanto pôde, para reduzir em alguns meses o impacto da notícia e suas consequências.

Tudo bem, talvez eu esteja exagerando, talvez você até consiga uma vez ou outra travar uma conversa sobre qualquer amenidade. Mas, em algum momento, alguém há de dizer: “Ah, mas você acha isso porque está grávida”, ou pode ainda virar para os outros interlocutores e falar: “Tudo bem, vamos relevar esse comentário porque ela está grávida.”

Para lidar com uma grávida, a opção escolhida pela maior parte das pessoas é, a partir daquele momento, só falar com você sobre gravidez. As perguntas podem variar um pouco, mas seguem um cardápio básico de opções que pode inclusive ser repetido pela mesmíssima pessoa ao longo dos nove meses:

Entrada:

— Você está com quanto tempo? (Dura os nove meses e tem a variação “com quantas semanas?”)

— O que você prefere: menino ou menina? (Dura o tempo que durar a dúvida. Se os pais da criança não quiserem saber o sexo, manterão também essa pergunta dentro do cardápio básico durante nove meses.)

Primeiro prato:

— Está enjoando? (Com as devidas variações: tem azia? Está comendo muito? E por aí vai...)

— Vai nascer quando? (Essa só surge quando a barriga já é uma barriga e não invalida a primeira pergunta. Primeiro a pessoa quer saber com quanto tempo e depois quanto tempo falta. Sim, muitas sutilezas.)

— O quarto já está pronto?

— Já escolheu o nome? (Pode vir com sugestões incluídas.)

Sobremesa (só para os íntimos):

— Como está o sexo?